Nama : Meiliana Alorian

NIM : 1710301136

Kelas : 8C2 Fisioterapi

**Learning Object**

**Tutorial 1.2 *Propioceptive Neuromuscular Facilitation***

**Soal**

1. Teknik PNF seperti apa yang bisa diterapkan kepada pasien sesuai dengan kondisi di skenario? (gerakan, step, dan instruksinya)
2. Bagaimana cara intervensi Fisioterapis untuk menurunkan skala nyeri pada kasus tersebut?

**Jawaban**

1. Pasien diberikan teknik PNF berupa *Hold-Relax PNF Stretching*, yang merupakan teknik dimana kontraksi isometrik mengalami pemendekan, yang akan diikuti oleh rileksasi dan gerak tambahan sampai akhir ROM. Tujuannya yaitu untuk rileksasi dan *stretching* otot, meningkatkan ROM dan mengurangi nyeri.

Teknik yang diberikan seperti berikut :

1. Posisi pasien terlentang

Terapis menggerakan elbow ke arah *end of passive range motion* (ekstensi maksimal)

1. Terapis menginstruksikan pasien untuk *submaximal isometric contraction* pada otot yang mengalami kelemahan, kemudian mengarahkan ke rotasi selama 10 detik. Dan rileks selama 5 detik
2. Peran Fisioterapi dalam menurunkan skala nyeri :
3. *Eccentric Exercise*

*Eccentric Exercise* merupakan kontraksi otot dinamis yang menyebabkan adanya pergerakan sendi dan perjalanan segmen tubuh sebagai kontraksi dan memanjangnya otot. Pemberian *Eccentric Exercise* dapat mengurangi iritasi pada saraf A- delta dan C yang menimbulkan nyeri akibat adanya *abnormal cross link*. Ketika terjadi kontraksi, maka akan membantu meluruskan kembali serabut otot atau *abnormal cross link* sehingga mengurangi nyeri.

Latihan dilakukan dengan mengkontraksikan bagian yang mengalami nyeri seperti elbow, dengan frekuensi 10x repetisi, 3x seminggu, selama 4 minggu, 3 set, dengan memulai beban 1 kg atau sesuai kemampuan pasien dan ditingkatkan secara perlahan.

1. *Transverse Friction*

*Transverse Friction* merupakan suatu teknik manipulasi yang bertujuan untuk melepaskan perlengketan, memperbaiki sirkulasi darah, dan menurunkan rasa nyeri secara langsung. Pengaruhnya yaitu dapat melepaskan *erdorphin* sehingga menimbulkan efek *counter irritation* serta mengakibatkan penghambatan produksi *neurotransmitter*, dengan demikian, nyeri dapat berkurang.

Teknik ini dilakukan penekanan pada titik nyeri dengan menggunakan ibu jari, ujung jari telunjuk secara lembut, kecil dan hanya pada titik nyeri dan tetap menjaga kontak dengan kulit.

**Sumber :**

Birinci T, Ozdincler A.R., Altun S., Kural C., (2019). “*A Structured Exercise Programme Combined with Propioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching or Static Stretching in Posttraumatic Striffness of the Elbow : A Randomized Controlled Trial*”, Clinical Rehabilitation, Vol. 33, (2), 241-252.

Fauzi R., Adiputra I.N., Adiatmika I.P.G., (2014) “*Eccentric Exercise lebih baik Menurunkan Rasa Nyeri pada Tennis Elbow dibandingkan dengan Terapi Ultrasound (US) dan Stretching*”, Majalah Ilmilah Fisioterapi Indonesia, Vol.2, No.3.

Rudianto & Sinuhaji, (2018). “*Pengaruh Transverse Friction terhadap Skala Nyeri pada Kasus Tennis Elbow di RSU Sembiring Deli Tua*”, Jurnal Keperawatan & Fisioterapi (JKF), Vol.1,No. 1.

Prinsip Dasar PNF oleh Krisna Aji